 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl

Departamento de Educación Física

Paula Sanhueza Torres

 

Unidad 1: Ejercicio Físico y Salud:

|  |
| --- |
| **Nombre:** |
| **Curso**: 1º Medio  |

|  |
| --- |
| **Objetivo:****(OA3): Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condicion fisica saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y flexibilidad** |

|  |
| --- |
| En èste tiempo que se encuentran trabajando desde sus casas, es importante que cuiden de su salud, realizando ejercicios utilizando el propio peso corporal y anotando lo que sucede en su organismo al realizar trabajo físico. |



**Actividad**: A continuación, se te darán una serie de ejercicios para trabajarlos en alguna hora del día, junto con eso deberás anotar tu frecuencia cardiaca en reposo, luego al inicio y al termino de los ejercicios, una vez finalizados contesta las respuestas que a continuación se entregan, **el plan de trabajo será 3 veces a la semana por dos semanas, con una duración de 30 minutos en total. Deberás realizar los sgtes ejercicios, Abdominales, sentadillas, salto vertical a pie junto, planchas, no olvides hidratarte y elongar antes y al finalizar-**



**Abdominales planchas sentadilla sentadilla y salto**

 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl

Departamento de Educación Física

Paula Sanhueza Torres

 Ejemplo:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semana 1 | Dia Trabajado | Frecuencia Cardiaca Reposo | Ejercicio Trabajado, N.º de repeticiones | Frecuencia Cardiaca al término del ejercicio | Frecuencia Cardica tras recuperación de 3 minutos |
| 4/3-8/3 | Lunes | 60 lat./mn | Abdominales 3 repet. De 15 | 110 lat./mn | 70 lat./ mn |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**PREGUNTAS:**



1.- Te costo comenzar con tu plan de entrenamiento? Fundamenta tu respuesta

2.- Que cambios experimentaste al trabajar?

3.- A nivel Muscular que efectos te sucedieron?

4.- Al trabajar, presentamos sudoración, explica el por que y que elementos contiene la sudoración.